

Утверждено:

Директор МБОУ "СОШ

им.С.Лорсанова с.Шаами-Юрт"

Р.Б.Умханова

на 1 сентября 2022 года

Цикличное меню МБОУ "СОШ им. С. Лорсанова с. Шаами-Юрт"

для учащихся от 7 до 11 лет на 2022 год (обед)

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость	
								1 порция	Стоимость 100 порций
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	1512
	Итого		601	14,08	47,88	59,51	725,28	65,59	5047
	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
	Макаронны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706
2 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Итого		616	21,33	30,65	71,43	646,89	65,59	6559
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
Итого		701	16	28,67	86,88	669,55	65,59	6559	

4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	
	Итого		601	14,08	47,88	59,51	725,28	65,59	5047
	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559	
5 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Итого		701	16	28,67	86,88	669,55	65,59	6559
	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
	Макаронные отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720	
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
Итого		616	21,33	30,65	71,43	646,89	65,59	6559	
6 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440	
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791	
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382	
Итого		701	16	28,67	86,88	669,55	65,59	6559	
8 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
	Макаронные отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Итого		616	21,33	30,65	71,43	646,89	65,59	6559
	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625

9 день	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559
10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559
11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559